

Praktiske råd til sanering av bærerskap med MRSA

Meticillinresistente gule stafylokokker (MRSA) er en type bakterier som er motstandsdyktige mot flere typer antibiotika. Bakteriene kan finnes på hud og i slimhinner uten at man har en infeksjon. Sanering betyr å fjerne MRSA fra hud og slimhinner. Det er en omfattende oppgave som krever god planlegging.

Vurdering av om du bør gjennomføre sanering skal gjøres av lege.

Før sanering anbefales det som regel at alle i husstanden testes for MRSA, og at de som får påvist MRSA gjennomfører sanering samtidig. Generelt er man tilbakeholden med sanering av barn.

Oppbevar alle saneringsprodukter på et sikkert sted, utenfor barns rekkevidde, og les alle pakningsvedleggene før produktene tas i bruk.

Etter at saneringen er gjennomført, bør det tas MRSA-prøver for å vurdere om den har vært vellykket. Avtal med legen din når prøvene skal tas.

Kontakt legen din ved spørsmål.

Praktisk gjennomføring av sanering - for ungdom og voksne

1. Håndhygiene: God håndhygiene er viktig for å lykkes med sanering

- Vask hendene med vann og klorheksidinglukonat-såpe (40 mg/ml) etter toalettbesøk, før du lager eller spiser mat, etter kontakt med kroppsvæsker (for eksempel etter at du har pusset nesen) eller hvis hendene er synlig skitne. Ikke bruk annen såpe, fordi det kan gjøre at klorheksidinglukonat ikke virker. Etter vask tørkes hendene med engangshåndkle eller tørkepapir.
- Hånddesinfeksjon med sprit kan brukes som alternativ til håndvask på tørre hender som ikke er synlig skitne. Unntaket er etter toalettbesøk: da bør hendene alltid vaskes med vann og klorheksidinglukonat-såpe (40 mg/ml).
- Negler bør klippes korte og løse negler bør unngås under saneringen.

2. Vask hele kroppen og håret med klorheksidinglukonat-såpe (40 mg/ml) hver dag i 5 dager

- Slik gjør du det:
 - Skyll kroppen og håret med vann.
 - Vask hele kroppen og håret med til sammen 25 ml av klorheksidinglukonat-såpen. Det tilsvarer litt mindre enn to spiseskjeer. Vær spesielt nøye med å vaske i området rundt nesen, armhulene, mellom hudfolder, fingre og tær, lysken og baken.
 - Unngå å få klorheksidinglukonat-såpe i øyne og ører, og ikke bruk klorheksidinglukonat-såpe på slimhinner, det vil si ikke inn i nese, munn eller andre kroppsåpninger. Klorheksidinglukonat-såpe må ikke brukes i øregangene dersom det er hull i trommehinnen.
 - La såpen sitte på i to minutter før du skyller den av med vann.
 - Skru av vannet og gjenta vaske- og skylleprosedyren med nye 25 ml av såpen.
 - Tørk kroppen med et rent håndkle og ta på rent tøy.
- Ikke bruk annen såpe eller sjampo, da det kan gjøre at klorheksidinglukonat ikke virker.
- Dersom du trenger å dusje flere ganger daglig skal klorheksidinglukonat-såpe brukes.
- Kontakt lege eller [Giftinformasjonen](#) hvis du ved et uhell har svelget klorheksidinglukonat-såpe.

3. Mupirocin 2% nesesalve påføres 3 ganger daglig i 5 dager

- Slik gjør du det:
 - Utfør håndhygiene (punkt 1 over) før du tar i tuben med nesesalve.
 - Påfør salve på innsiden av begge nesebor, 1-2 cm innover fra neseåpningen, ved hjelp av Q-tip (vattpinne) eller éngangshanske.
 - Klem neseborene lett sammen for å fordele salven.
 - Utfør håndhygiene (punkt 1 over).
- Hvis flere i husholdningen saneres samtidig, skal hver person ha egen tube.

4. Kun til personer som har fått påvist MRSA i hals og er over 12 år: gurgel munnhule og hals med klorheksidinglukonat-munnskyllevæske (2 mg/ml) 2 ganger daglig i 5 dager

- Slik gjør du det:
 - Tennene bør pusses før du skyller munnen med munnskyllvæske.
 - Utfør håndhygiene (punkt 1 over) før du tar på flasken med munnskyllvæske.
 - Gurgel munnhule og hals med 10 ml munnskyllvæske i 1 minutt og spytt ut. Ikke svelg munnskyllvæsken.
- Klorheksidinglukonat-munnskyllvæske er ikke anbefalt til barn under 12 år.

5. Tannstell

- Engangstannbørster, som kastes etter hver tannpuss, anbefales under saneringen.
- Hvis saneringen inkluderer klorheksidinglukonat-munnskyllvæske, bør det brukes tannkrem som ikke inaktiverer klorheksidinglukonat.
- Løse tannproteser pusses to ganger daglig og bløtlegges 15 minutter i klorheksidinglukonat-munnskyllvæske (2mg/ml). Skyll tannprotesene med vann.

6. Personlig pleie

- **Ved tørr hud** kan man bruke fuktighetskrem som ikke inaktiverer klorheksidinglukonat. For eksempler, se denne listen utarbeidet av Statens Serum Institut i Danmark: [Hudplejeprodukter der kan anvendes med klorhexidinsæbe](#).
- **Ikke bruk smykker, piercing eller armbåndsur** under saneringen. Vask klokke og smykker med såpe og vann hvis de tåler det, før de brukes igjen etter sanering.
- **Hygiene- og kosmetiske produkter** som har vært i berøring med hud og hender før saneringen, bør kastes. De kan være forurensset med MRSA og gi ny smitte etter sanering. Dette gjelder f.eks. sminke, hudprodukter, løsvipper, neglelakk og deodoranter.
- **Kam og hårbørster** bør ikke brukes av andre, og de bør kastes etter første døgn av saneringen og etter avsluttet sanering.
- **Briller** tørkes av daglig og før dusj med fuktet mikrofiberklut som vaskes etter hver bruk (punkt 7 under).
- **Høreapparater, ørepropper og tilsvarende utstyr** bør rengjøres daglig hvis mulig. Kontakt produsent eller de som har gitt deg apparatet for råd om rengjøring. Elektroniske ørepropper (for å lytte til musikk, snakke i telefon o.l.) bør ikke brukes under sanering, og bør rengjøres før de tas i bruk etter sanering.

7. Vask av klær, håndklær, vaskekluter og sengetøy

- Alt tøy, håndklær og vaskekluter skiftes daglig.
- Håndklær og vaskekluter bør kun brukes av én person.
- Undertøy, håndklær, vaskekluter og sengetøy bør vaskes på 90° C.
- Det anbefales å bruke klær som tåler maskinvask på minst 60° C under hele saneringen. Unngå korte eller energibesparende vaskeprogrammer, og fyll vaskemaskinen 3/4 full for best mulig vaskeeffekt.
- Sengetøy skiftes på dag 1, 3 og 5. Unngå å riste sengetøyet. Det anbefales å vaske dyner og puter ved avslutning av saneringen, hvis de tåler det.

8. Rengjøring i boligen

- Bruk vanlige rengjøringsmidler og mikrofiberkluter.
- Ting man berører ofte, f.eks. dørhåndtak, håndtak på kjøleskap og kjøkkenskap, lysbrytere o.l., bør tørkes over daglig.
- Bad, toalett og soverom bør rengjøres på dag 1, 3 og 5 (soverom rengjøres etter sengetøyskift).
- Etter hver rengjøring bør klutene vaskes i vaskemaskin på 90° C.
- Hele boligen bør rengjøres på dag 1 og 5. Dette inkluderer grundig støvtørring av alle flater, støvsuging av møbler med stoffovertrekk (f.eks. sofa og lenestoler) og madrasser og støvsuging av alle gulv.

Økonomisk støtte

Du får dekket utgifter til klorheksidinglukonat-såpe, mupirocin nesesalve og klorheksidinglukonat-munnskyllevæske. Snakk med legen din om dette. Andre utgifter knyttet til sanering dekkes ikke.

Innkjøpsliste før sanering

Vare	Fås på:
Klorheksidinglukonat-såpe 40mg/ml	Blå resept på apotek
Mupirocin nesesalve 2%	Blå resept på apotek
Ved MRSA i halsen og/eller for rensing av tannproteser: Klorheksidinglukonat-munnskyllevæske (2 mg/ml)	Blå resept på apotek
Evt. hånddesinfeksjonssprit	Apotek
Evt. fuktighetskrem som ikke hemmer effekten av klorheksidinglukonat	Apotek
Evt. Q-tips eller engangshansker til påføring av nesesalve	Apotek/dagligvarebutikk
Tannbørster	Dagligvarebutikk
Evtl. tannkrem som ikke hemmer effekten av klorheksidinglukonat-munnskyllevæske (hvis del av saneringen)	Apotek/dagligvarebutikk

Sjekkliste for sanering (sett kryss)	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Dusj med klorheksidinglukonat-såpe (40 mg/ml) (1 gang daglig)					
Mupirocin 2% nesesalve (3 ganger daglig)	☐	☐	☐	☐	☐
Hvis legen har sagt det er nødvendig: Klorheksidinglukonat-munnskyllevæske (2 mg/ml) (2 ganger daglig)	☐	☐	☐	☐	☐
Vask av tøy, håndklær og kluter (daglig)					
Rengjøring av hyppig berørte kontaktpunkter (daglig)					
Skift og vask av sengetøy (dag 1, 3 og 5)					
Rengjøring av bad/WC og soverom (dag 1, 3 og 5)					
Rengjøring av hele boligen (dag 1 og 5)					